

Аверский А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 16.09/25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---	-------------------------------

ккал-179, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-16

Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный

ккал-331, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-55

ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13

Чай, Сахар-песок, Молоко

ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10

Яблоки

ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное

ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5

Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок

ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13

Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Картофель

ккал-68, Белки-0, Углеводы-17

Сухофрукты, Сахар-песок

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

Хлеб пшеничный

ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7

Хлеб ржаной

ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34

СУШКИ

ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10

Молоко

ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Шницель из птицы с томатным соусом
Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок

ккал-162, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Икра кабачковая

ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10

Чай, Сахар-песок, Черная смородина

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

Хлеб пшеничный

Итого за день: ккал-1889, Белки-52, Жиры-70, Углеводы-256

210

Калькулятор

Бригадир поваров